

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

6

No.231 広報佐久
令和4年6月



里山を守り、里山を楽しむ 狢友会

【表紙】

第35回佐久鯉マラソン大会
(5月4日開催・駒場公園内)

目次 令和4年 6月

頁

3 特集 里山を守り、里山を楽しむ 猫友会

7 市広報紙「サクラライフ」（広報佐久）に関するアンケート

9 新型コロナワクチン4回目接種について

10 【令和5年4月採用】佐久市職員採用試験を行います
【令和5年4月採用】佐久市職員採用試験（浅間総合病院）を行います
熱中症予防×コロナ感染防止

11 「特定健診」ってなに？
空き家を売りますか？貸しますか？守りますか？
6月23日～29日は「男女共同参画週間」です

12 男女共同参画推進事業者を募集します
うすだ健康館チャレンジショップ出店者を募集します
佐久市国民健康保険運営協議会の委員を公募します

13 佐久市子どもまつり～親子で体験！ものづくり～
〈キッズ・サーキット in 佐久〉2022パスポート発売・鑑賞予約開始
大井法華堂の歴史を学ぶ講座等参加者を募集します

14 インフォメーション

24 公民館報 さくし

29 広告ページ

30 健康のカレンダー

32 〈キッズ・サーキット in 佐久〉2022

休日・夜間窓口

〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付（要予約）〉

●休日窓口 6月26日(日) 午前8時30分～午後0時30分

・市民課、税務課、収税課

●夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分

・市民課、税務課、収税課

・臼田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合はその翌日）のみ

電話でお金詐欺
被害急増



市職員や警察官などを装った
「電話でお金詐欺」に
ご注意ください！

心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします

心のほっとライン・佐久

お悩み相談 ところがホッ

☎0120-07-5560

■相談日時

月～金曜日

（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分

処方され、飲み残した薬はありませんか？

残薬は、本人になら再利用できることがあります。
お薬手帳を活用して、今どんな薬を飲んでいるかを医師・薬剤師に
相談してみましょう。



人口

総数	98,339人	(+22人)
男	48,354人	(+20人)
女	49,985人	(+2人)
世帯数	42,962世帯	(+109世帯)
〈5月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	4月の月間件数	令和4年1月～4月の累計
人身事故	9件	69件
死亡	1人	1人
負傷	9人	79人
救急	365件	1,512件
火災	14件	30件

相談コーナー

新型コロナウイルス感染症の
影響により中止・延期となる
場合があります。

行政相談

6月15日(水)午後1時～4時

市役所2階市民ホール

■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

6月17日(金)午後1時～3時

野沢会館 多目的1、2

■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎92-3011

生活・就労相談（まいさぼ佐久市）

平日 午前9時30分～午後5時

野沢会館2階（相談無料）

■問合せ まいさぼ佐久市 ☎88-6511

子育て相談

木曜・祝日を除く午前10時～午後3時

※日曜日は要電話予約（午前10時～午後1時）

サングリモ中込2階 つどいの広場交流センター内

■問合せ 子育て相談室 ☎63-3794

家庭児童相談

平日 午前9時～午後4時

市役所2階家庭児童相談室

平日 午後1時～4時 各児童館

■問合せ 家庭児童相談室 ☎62-3149 または各児童館

教育相談

平日 午前8時30分～午後6時

市役所南棟3階教育相談室

■問合せ 教育相談室 ☎62-2918

人権なんでも相談所

毎週火・木曜日（祝日を除く）

午前9時～午後4時（相談無料）

事前にお電話の上、お越しください。

■問合せ 長野県地方事務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談

平日 午前8時30分～午後5時15分

佐久市消費生活センター（市役所2階市民ホール内）

（不在時は市役所3階生活環境課）

■問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501

または生活環境課 ☎62-3094

佐久市の市外局番は「0267」です。

里山を守り、里山を楽しむ

特集

猟友会

古くから、食料や衣服の材料の調達として行われてきた「狩猟」。時代が変わり趣味や娯楽の一環として普及してきましたが、近年、高齢化や趣味の多様性などが原因で狩猟人口は減少しています。狩猟が減ると動物は増え、農林業の被害が増加することから、昔から狩猟活動を行う猟友会が再び見直されています。

今回は、持続可能な里山作りの一端を担う猟友会の活動や役割を紹介します。

猟友会とは？

全国に設置されている猟友会をまとめる大日本猟友会は、昭和14年（1939年）に社団法人となり組織化され、狩猟事故の防止をはじめ、狩猟の担い手の育成、野生鳥獣の保護管理などの事業を行っています。また、鳥獣被害対策などで国や関係機関と連携・協力して取り組んでいます。

佐久市には「佐久市猟友会」があります。11の支部で構成されていて、およそ170人の会員が在籍しています。

猟友会の役割

近年ではニホンジカなどの野生鳥獣の生息数の増加により、佐久地域でも農林業の被害額が年間7000万円にもなるなど、自然環境や農林業に大きな被害が及んでいます。被害の低減のためには、駆除することで適正な個体数に調整する必要があります、その役割を猟友会が担っています。

また、クマやイノシシなどの危険動物が生活域に出没した際には、猟友会の協力は欠かせません。このように「社会貢献活動」としてのニーズも高まっています。

■ 問合せ 耕地林務課 ☎ 62・3242

「狩猟」を知ろう

Q 狩猟できる期間は決まっているの？

A 毎年11月15日～翌年2月15日の3か月間です。
※ニホンジカ、イノシシに限り、わな猟は3月15日まで延長されています。

冬は木から葉が落ちて見通しが良くなることで、誤射の危険性が低いことが理由の1つです！

Q 狩猟にはどんな方法があるの？

A 銃猟とわな猟があります。

1 銃猟

銃を使用して狩猟する方法です。
銃猟の場合は、大きく2つの役割に分かれます。



2 わな猟

「わな」は、閉じ込めたり体の一部をくくったりして、捕獲する方法です。

くくりわな、はこわな、はこおとし、囲いわなの4種類ありますが、ニホンジカを捕獲するくくりわながよく使用されます。



インタビュー



佐久市猟友会長
しげた もといち
重田 元一さん
(会員歴46年)

自然が教えてくれた狩猟の意義や楽しさ

私が猟友会に入会した40年以上前は、今のよう駆除のために依頼されて猟を行うような社会貢献的なものではなく、自分たちの趣味や道楽のための主でした。今は、農林業の鳥獣被害が増え、市から委託されて年間2000頭を目標にシカの捕獲を行っています。そういった意味では猟友会の役割も変わってきました。

― 狩猟を始めたきっかけや魅力を教えてください ―

親戚がみんな狩猟をしていて、子どもの頃からついて行っていたのは狩猟の様子を見ていたので、当たり前のように猟友会に入りました。キジや山鳥を追って、狙い撃つ時などは楽しさを感じますね。始めた頃は横からいきなりキジが飛び立ったりすると、その音の大きさにびっくりして撃てなかったこともありましたが、そういった臨場感は射撃訓練では味わえないですし、たとえ獲れなかったとしても動物と出会うだけでも面白くて、正月から山に行ったらまなでこともありました。

― 猟友会の良さは何でしょうか？ ―

昔よりも捕獲の条件や銃所持の許可などが厳しくなっていますが、免許を持っている人しかできないことです。なので、そこに意義を感じていただきたいと思います。猟友会に入会すれば保険に加入していただくので、何かあったときにも安心です。わなや銃の技術指導もありますので、仲間と楽しみながら行えば狩猟の魅力をもっと感じてもらえると思います。

主な活動

3月 2月 1月 12月 11月 8月 4月

市からの依頼による、
ニホンジカなどの野生鳥獣の捕獲・駆除（年間通して活動）

射撃技術を競い合う大会で、会員の交流や
技術取得の場にもなっています。
大会上位者は、「北佐久連合猟友会射撃大
会」への参加権を得ることができます。

佐久市猟友会安全狩猟射撃大会

11月15日の狩猟解禁に合わせた初猟・パトロール

例年約70名近くの会員が参加しています。

11支部合同での南北八ヶ岳の野生鳥獣駆除

野生鳥獣の駆除に従事している
現場の話、わなの使い方などの説
明や、野外でくりわな設置の実
演をします。

免許取得を考えている方や農林
業被害に困っている方の参加が多
く、受講した方の中には、免許を取
得後、猟友会員として活動してい
る方もいます。

わな猟説明会



インタビュー



佐久市猟友会

わたなべ あつし

渡辺 敦史さん

（新規会員）

自分の田畑をシカから守る

わな猟で2021年の10月に猟友会に入会しました。
猟友会の存在はあまり知りませんでした。家の前に
シカが現れるようになり、田んぼの稲や畑の野菜を食
い荒らすようになったので、自分の手で捕まえられ
ばと思い調べたのがきっかけで猟友会を知り、入会を
決めました。

入会してからはどんな活動をしていますか？

免許を取得したので、「さあ、わなを掛けるぞ」と
思っていたら、わなを掛けられない時期だと知り、仲
間が銃と一緒にやらないかと言ってくれたので、同行
していました。わな猟ができない期間は、わなを製作
するなどして、準備期間に充てていました。わなは買
ってもいいのですがコストがかかりますし、自分で作
ってみたいという気持ちもあったので、ホームセンタ
ーやインターネットで材料を揃え、作り方は人に聞い
たりインターネットで調べたりして作ってみました。
意外に難しいですが、それも楽しみの一つだと思いま
す。

これから楽しみにしていることはありますか？

まずは、自分の敷地の周りにわなを掛けてみて、少
しずつ範囲を広げていければと思っています。会員の
先輩に「この辺に今度わなをかけてみないか」と誘い
もいただいていますので、色々教えてもらえるのが
楽しみです。

猟友会加入までの流れ

免許取得に関する 補助制度を申請

市では、狩猟免許取得に関する補助金を交付しています。

【補助額】

- わな猟免許のみ . . . 5,200円
- 銃猟免許のみ . . . 31,500円
- わな・銃猟免許 . . . 36,700円

交付には、免許取得前に申請が必要です。

補助金の詳細は、耕地林務課までお問い合わせください。

※補助制度を利用しなくても免許取得は可能です。

講習の受講・狩猟免許を取得

講習を受講してから、免許を取得します。

免許は、銃猟免許やわな猟免許など、複数あります。

- 講習会 8月27日（土）
- 免許試験 8月28日（日）



ホームページ
QRコード

免許取得の詳細は、長野県佐久地域振興局林務課林務係（☎63-3152）までお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、人数制限がある場合があります。

猟友会に加入

免許を取得後、猟友会に加入し、狩猟を行います。

猟友会に加入してみませんか

猟友会に加入している方は、趣味のために加入した方もいれば、自分の田畑を荒らされたことがきっかけで加入された方など、様々です。そして、現在の深刻な野生鳥獣による農林業被害の増加を防ぐためには、狩猟人口の維持・増加が必要不可欠です。

狩猟に興味のある方は、ぜひ狩猟免許を取得して、佐久市猟友会に加入してみませんか。

その中で、仲間との交流や情報交換、技術の向上などを楽しんでみてはいかがでしょうか。



佐久市猟友会に関する動画を佐久市チャンネル（YouTube）で紹介しています。



＼皆さんの声をお聞かせください！／

市広報紙「サクラライフ」(広報佐久)に関する アンケート

市民の皆さんに読みやすく、的確に情報が伝わる
広報紙にするため、広報紙に関するアンケートを実施します。

皆さんからのご意見をお待ちしています。

スマートフォンからも
簡単に回答できるよ！



山折り①

回答期限

6月16日(木) (必着)

回答方法

裏面アンケートに回答の上、本ページを
切り取り、切手を貼らずに返送またはFAX
(63-3313)、下記ながの電子申請サ
ービス、LINEからも回答いただけます。



ながの電子申請
QRコード



LINE
QRコード

アンケートの送り方

- ① 広報紙から切り取ります。
- ↓
- ② 裏面のアンケート欄に記入します。
- ↓
- ③ 折って、のりやテープで貼ります。
- ↓
- ④ ポストに投函してください。



山折り②

料金受取人払郵便

佐久局承認

2070

差出有効期間
令和5年3月
31日まで

佐久市役所 広報広聴課 行

佐久市役所 広報広聴課

3

8

5

8

7

9

0

山折り③

市広報紙「サクライフ」(広報佐久)に関するアンケート

各設問の選択肢に○をつけてお答えください。

問1 性別

- ①男 ②女 ③その他

問2 年齢

- ①19歳以下 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60代 ⑦70歳以上

問3 お住まい

- ①市内 ②市外

問4 サクライフ(広報佐久)を読む頻度はどの程度ですか？

- ①毎月号読む ②だいたい読む ③たまに読む ➡問5へ
④ほとんど読まない ➡問6へ

谷折り①

問5 問4で「①～③」を選択した方に伺います。どの紙面をよく見ますか？(複数選択可)

- ①表紙 ②特集 ③お知らせ・インフォメーション ④公民館報
⑤健康カレンダー ⑥裏表紙 ➡問7へ

問6 問4で「④」を選択した方に伺います。読まない理由は何ですか？(複数選択可)

- ①紙面が読みにくいから ②読む時間がないから ③行政情報に関心がないから
④手元に届かないから ⑤その他【 】 ➡問7へ

問7 佐久市の情報はどこから入手していますか？(複数選択可)

- ①広報紙(紙) ②広報紙(電子ブック) ③ホームページ ④LINE(ライン)
⑤Twitter(ツイッター) ⑥Facebook(フェイスブック)
⑦さくネット(オクレンジャー) ⑧さくステ ⑨ラジオ ⑩テレビ
⑪その他【 】

問8 広報紙で読みたい内容(情報)は何ですか？(複数選択可)

- ①イベント ②子育て ③医療・健康 ④高齢者福祉 ⑤障がい福祉 ⑥防災
⑦学校・教育 ⑧税金関係 ⑨特集(コラムを含む)
⑩その他【 】

問9 広報紙は、どのような配色が良いと思いますか？

- ①全てカラー ②表紙・裏表紙・特集ページのみカラー
③表紙・裏表紙のみカラー(現在と同様) ④どれでもよい

谷折り②

問10 広報紙のデザイン、文字量(情報量)、ページ数はどうですか？

- (1) デザイン ①見やすい ②普通 ③見にくい【理由： 】
(2) 文字量(情報量) ①多い ②ちょうど良い ③少ない
(3) ページ数 ①多い ②ちょうど良い ③少ない

問11 広報紙を電子ブック「佐久市の本棚」で見えていますか？

- ①見る ②たまに見る ③見ない

問12 現在、広報紙と合冊している公民館報(毎月号5ページ分)の情報量はどうですか？

- ①多い ②ちょうど良い ③少ない【希望ページ数： ページ】

問13 公民館報は、広報紙とは分けて別冊で発行した方が良いと思いますか？

- ①広報紙と合冊で良い ②広報紙とは別冊で発行が良い ③どちらでも良い

問14 そのほか広報紙に対する意見・要望等をお聞かせください。

【 】

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

なお、いただいた意見・要望等は、個別回答はせず、今後の参考とさせていただきます。

谷折り③

新型コロナワクチン 4回目接種について



新型コロナワクチンの4回目接種を行う方向性が国から示され、佐久市でも準備を進めています。

5月13日(金)時点での情報・佐久市の実施方針についてお知らせします。

問合せ

佐久市新型コロナワクチン
コールセンター

☎88-7466

午前8時30分～午後5時15分
(無休)

対象は60歳以上と
基礎疾患をお持ちの方

4回目の新型コロナワクチン接種の対象者は、60歳以上の方と、18歳以上で基礎疾患をお持ちの方となりました。

4回目接種は

3回目接種から5か月後

4回目接種の時期は、3回目接種を受けた日から5か月後以降に受けられることになりました。

佐久市では、一般市民の皆さんへの3回目接種を2月から本格的に開始したため、4回目接種は7月に始まる見込みです。

使用されるワクチンは

2種類

4回目接種に使用されるワクチンは、3回目接種と同様、ファイザーとモデルナになりました。

ワクチンの種類ごとの供給量が現時点ではわからないため、実際に使用されるワクチンは、予約の際にご確認ください。

60歳以上の対象の皆さん には接種券を郵送します

4回目接種も、これまでと同様、接種券がお手元に届いた後接種の予約をしていただきます。4回目接種の対象となる60歳以上の皆さんの接種券は、3回目接種の時期に応じ、6月以降順次郵送します。

60歳未満の方は 申請が必要です

基礎疾患をお持ちの18歳以上の方も4回目接種の対象ですが、市では対象者の特定があらかじめできないため、60歳未満で基礎疾患をお持ちの方には、接種券発行のための申請手続をお願いする予定です。詳細は、今後決まり次第お知らせします。

今後の4回目接種に関する最新情報は

最新情報は、ホームページやSNS、今後の広報紙でお知らせしていきます。
コールセンターでも、その時点での最新情報をお答えします。



ホームページ
新型コロナワクチン情報



市公式Twitter
@saku_city



市公式LINE



佐久市新型コロナワクチン
コールセンター

☎88-7466

午前8時30分～午後5時15分(無休)

■試験区分および採用予定人員

- ① 上級行政A
② 上級行政B（移住定住）
③ 上級行政C（社会人経験者）
④ 上級行政D（デジタル）
- 15名程度

⑤ 上級学芸員 若干名

⑥ 上級保健師 若干名

⑦ 上級土木A 若干名

⑧ 上級土木B（社会人経験者） 若干名

⑨ 上級建築 若干名

⑩ 中級保育士A 5名程度

⑪ 中級保育士B（移住定住）

※右記試験区分のうち、上級行政Aおよび中級保育士Aは住所要件あり

※令和5年4月採用のうち、初級一般事務（高卒程度）は別途募集予定

■試験日（第一次） 6月26日（日）

■試験会場 市役所ほか

■受付期間 5月20日（金）～6月10日（金）（必着）

※土・日曜日を除く

■試験申込書の交付

ホームページ・総務課人事係（市役所4階）・郵便請求（試験区分を指定し、宛名明記・140円切手を貼付した角2の返信用封筒を同封）により交付

■受験申込先 総務課人事係

〒385・8501

長野県佐久市中込3056番地

ホームページ
QRコード

■試験区分および採用予定人員

① 看護師（新卒） 若干名

② 看護師（経験者） 若干名

③ 助産師 若干名

④ 薬剤師 若干名

■試験日（第一次） 6月26日（日）

■試験会場 浅間総合病院

■受付期間

5月20日（金）～6月10日（金）（必着）

※土・日曜日を除く

■試験申込書の交付

浅間総合病院総務課総務係（中央棟4階）

・郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ、宛名を明記した返信用封筒（140円切手を貼付した角2の大きさ）を同封してください。

■受験申込先

浅間総合病院総務課総務係

〒385・8558

長野県佐久市岩村田1862番地1

ホームページ
QRコード

○熱中症の予防法

- ① こまめに水分を補給しましょう。
- ② 外出時には、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。
- ③ クーラー・扇風機・すだれなどで、室温を調節しましょう。
- ④ 吸水性や通気性の良い衣類を選びましょう。
- ⑤ 無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。
- ★感染症対策をした上で、屋外で他の人と2m以上（十分な距離）離れている時は、マスクを外しましょう。



○熱中症かな？と思ったら…

〈意識がある場合〉

- ① 風通しの良い日陰や涼しい場所に避難しましょう。
- ② 衣類を緩めて、身体を冷やしましょう。
- ③ スポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給しましょう。
- ※自力で水分摂取ができない、または症状が改善しない場合には、救急車を呼ぶか医療機関を受診しましょう。



〈意識がない・反応がおかしい場合〉

★すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や身体が暑さに慣れていない時には注意が必要です。

一人ひとりが周囲の人にも気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう！



「特定健診」ってなに？

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196

●受診方法が選べます

受診方法	申込方法など
個別健診	個別健診実施医療機関へ、直接電話で申し込む ※実施医療機関は、受診券に同封の「お知らせ文」参照
地域 集団健診	受診券に同封の①「お知らせ文」で、日程を確認 ②「申込書」に記入し、市へ送付 ※スマートフォンで、申し込み可能
人間ドック	個別健診等を受診せず、人間ドックを受診する場合は、市から補助金を交付しています。 ※詳細は「佐久市健康カレンダー」46ページ
職場健診	職場健診を受診された方は、健診結果（写）を市に提供することで、特定健診受診に代えることができます。
みなし健診	通院中の検査結果を市に提出することで、特定健診受診に代えることができます。 ※通院中の検査と特定健診の項目は異なる場合があります。

特定健診とは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、「生活習慣病」の予防に有効な健康診断です。生活習慣病とは、不健康な生活習慣の積み重ねにより、内臓脂肪が蓄積されて発症する糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの疾病で、重症化すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。長野県の死因別割合では、生活習慣病によるものが約5割を占めています。自覚症状がほとんどない高血圧などの生活習慣病を発見するチャンスです。受診券が届いたら、必ず受診しましょう。



空き家を売りますか？貸しますか？守りますか？

■問合せ 移住交流推進課 ☎62-4139

将来、利用する予定がある

家族等で将来にわたり
利用する予定はない

修繕して
他人に貸せるかもしれない

値がつくうちに
売るのが定石

どうしていいかわからない
でもいつかは決めないといけない…

そうだ！
空き家相談会に行こう！



佐久市内空き家売却等相談会を開催します。
市内に所有される空き家を売なのか、貸すのか、維持するのか、そのご検討をお手伝いします。

■日時 6月17日(金)
午前10時～正午、午後1時～4時

■場所 市役所7階701・702会議室

■相談担当 市空き家バンク担当者・県宅地建物取引業協会佐久支部会員

■申込方法 移住交流推進課へ電話またはメール (kouryu@city.saku.nagan.jp) で申し込み

■申込期限 6月14日(火)



6月23日～29日は「男女共同参画週間」です

■問合せ 人権同和課 ☎62-3135

令和4年度 男女共同参画週間 キャッチフレーズ

「あなたらしい」
を築く、
「あたらしい」
社会へ

「男女」ととどまらず、年齢も、国籍も、性的指向・性自認（性同一性）に関すること等も含め、すべての人が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取組が必要です。私たちのまわりのパートナーシップ（協力関係）について見直してみよう。

このキャッチフレーズは、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会を実現していくきっかけとなるよう、内閣府がユース（青年）世代を対象に募集し決定した最優秀作品です。

市では、「佐久市男女共同参画推進条例」に基づき、男女がともに参画できる環境づくりや、女性ならではの活躍ができる職場づくりに取り組んでいる、株式会社西軽精機、株式会社サワイの2事業者を表彰しました。受賞事業者の主な取組は、ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

多様な働き方、暮らし方ができるような取組など、積極的に男女共同参画を推進している事業者を募集します。

また、この取組を表彰し、広く紹介する予定です。

対象事業者 事業活動を行う個人、法人、非営利団体、自治会、区、PTA等各種団体

対象の取組

- ・女性の能力活用や職域拡大のための取組
- ・家庭生活と仕事その他の活動との両立（ワーク・ライフ・バランスの推進）
- ・などを支援するための取組

・男女が共同して参画することができ環境づくりの取組

応募方法 応募用紙を人権同和課へ提出
※応募用紙は人権同和課窓口で配布またはホームページに掲載

応募期間 6月1日(水)～30日(木)

表彰 審査のうえ決定

取り組み内容例

- ・育児・介護のための短時間勤務等、柔軟な働き方ができる体制を整備
- ・区役員に女性を登用し、女性の意見を運営に反映



ホームページ
QRコード

うすだ健康館（佐久市白田健康活動サポートセンター）に設置されている「チャレンジショップ」への出店者を募集します。

場所 佐久市白田2175番地1

（佐久総合病院入口信号前）

募集区画 1区画

店舗面積 18㎡（トイレ・手洗を含む）

出店期間 令和4年10月から2年間

（予定）

店舗利用料 無料

※改装費、光熱水費等は出店者負担

応募要件 次のいずれかに該当し、かつ市税等の滞納がないこと。

- ・医療、健康、福祉に関連する商品の販売またはサービスの提供を行う者

- ・新たに事業活動を行うおとする個人または会社等

申請書類の提出先

▽持参 白田支所 総務税務係

▽郵便 〒384-0301

佐久市白田89番地3

佐久市役所 白田支所 総務税務係宛

申請書類の提出期限

6月30日(木)午後5時15分（必着）

※7月（予定）に応募者によるプレゼンテーションを行い、選定委員会において出店者を決定



ホームページ
QRコード

申込資格 次のすべてに該当する方
（基準日…①を除いて令和4年7月1日現在）

① 申込時点で年齢が満18歳以上の方

② 市内に在住、在勤、または在学する方

③ 市税および国民健康保険税を滞納していない方

④ 佐久市国民健康保険に加入している方

⑤ 佐久市の他の審議会等の委員でない方

⑥ 市議会議員または市職員でない方

⑦ 協議会の所掌する事務、国保事業の運営と利害関係がないと認められる方

⑧ 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団その他集团的に、または常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員でない方

所掌事務 国民健康保険事業の運営に関する重要事項の審議

委員の任期 令和4年7月から3年間

募集人数 2名（委員総数20名）

提出書類 「佐久市国民健康保険運営協議会公募委員申込書」「履歴書」「作文」（テーマ「国民健康保険が果たす役割について」、申し込みの動機）800字以内

申込方法 提出書類を持参、郵送のいずれかで国保医療課へ申し込み

申込期限 6月14日(火)午後5時15分

選考方法 会全体の男女比の均衡を考慮して抽選により選考



ホームページ
QRコード



佐久市子どもまつり～親子で体験！ものづくり～

問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

佐久市子どもまつりの季節がやってきました。毎年大人気の「わりばし鉄砲」をはじめ、さまざまなおもちゃを親子でつくって楽しみましょう。

事前予約制で開催しますので、参加を希望される方は、事前にお申し込みください。

■日時 7月3日(日)

・午前の部 午前10時～正午
・午後の部 午後1時～3時

■会場 市民創錬センター

■参加費 無料

■対象 どなたでも（小学生以下保護者同伴）

■内容 わりばし鉄砲、紙とんぼ、プラメダル、毛糸でポンポンを作ろうなど
※内容は変更となる場合あり

■定員 各部100名（申込先着順）

■申込方法 電話またはメール（syogai.gakusyu@city.sakunagano.jp）と生涯学習課へ申し込み（持参可）

※申込書はホームページに掲載または生涯学習課で配布

■申込開始 6月1日(水)

※持参の場合は、平日午前8時30分～午後5時



ホームページ
QRコード



〈キッズ・サーキット in 佐久〉2022パスポート発売・鑑賞予約開始

問合せ 文化振興課 ☎62-5535

人形劇・音楽・ミュージカルなど、26公演から好きな公演を最大4つまで選んで観ることができるパスポートを手に入れて、3日間いろいろな舞台をお楽しみください。

■期間 8月5日(金)～7日(日)

■会場 コスモホールなど市内6施設

○パスポートの販売について

■パスポート料金（ひとり）
・子ども（市外在住）・大人 2000円
・市内在住の子ども 1500円
・オールマイティパス所有者 1000円

※チケットを持った保護者等が同伴する3歳未満の子どもは膝上鑑賞無料

■販売期間 6月7日(火)～7月21日(木)

■プレイガイド 文化振興課、コスモホール、交流文化館浅科、佐久市観光協会（観光課内）、望月支所、佐久平交流センター、西澤書店等

○鑑賞予約の受付について

パスポートの購入のみでは鑑賞できませんので、必ず鑑賞予約をしてください。

■予約期間

6月21日(火)～7月22日(金)正午

■予約方法

①〈キッズ・サーキット in 佐久〉公式ホームページ内鑑賞予約入力フォーム

②予約専用電話 ☎82・5225

（受付時間 午前9時～午後5時）

※1パスポートで4公演

まで予約可能



ホームページ
QRコード



大井法華堂の歴史を学ぶ講座等参加者を募集します

問合せ 文化振興課（文化財事務所） ☎63-5321

市指定文化財「大井法華堂修験関係文書」を含む古文書群による企画展「山伏・佐久の修験・大井法華堂の世界」(市共催)が7月9日(土)から8月21日(日)まで長野県立歴史館で開催されます。これにあわせ、関連講座および現地見学会を開催し、大井法華堂の歴史について学びます。

○企画展関連講座・大井法華堂跡見学

■日時 7月19日(火)午後2時～4時

■会場 浅間会館 会議室1・2ほか

■内容

▽企画展関連講座

・題目 大井法華堂の歴史とその文化財
・講師 長野県立歴史館 文献史料課長 村石正行氏

▽大井法華堂跡見学

講座終了後、大井法華堂跡を見学します。

○企画展見学

■日時 7月26日(火)

午前8時30分～午後0時30分

■会場 長野県立歴史館（千曲市）

※文化財事務所へ集合し、会場までバスで移動

■内容 学芸員の解説を聞きながら、企画展を見学します。

○共通事項

■対象 市内在住で両日参加できる方

■定員 30名（申込先着順）

■参加費 600円程度（資料代・保険代）

■申込方法 文化財事務所へ電話で申し込み

■申込開始

6月20日(月)午前9時



教育委員の紹介（再任）

学校教育課 ☎ 62・3478

5月17日をもって任期満了となった教育委員の吉澤貴靖氏が5月18日付で再任しました。任期は令和8年5月17日までの4年間です。

うな沢第2最終処分場
日曜日の開場

生活環境課 ☎ 62・3094

▽日時 6月26日(日)

午前8時30分～正午

午後1時～4時（雨天決行）

▽内容 指定袋に入らないごみ（大型プラスチック・ふとん等）および小型家電の受け入れをします。ただし資源物や次の受入できないものは除きます。

※指定袋に入る大きさのごみや、タイヤ、指定サイズを越える木類、建築廃材、家具類、金属類、家電リサイクル法の対象物は受け入れできません。

▽持ち物 住所が確認できるもの

※平日（祝日は除く）の同時開場

※今年度は試験的に毎月第4日曜日に開場



ホームページ
QRコード

児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課 ☎ 62・3149
または各支所市民係

令和4年2月から5月分の児童手当を6月10日(金)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。

令和4年6月から
児童手当制度が変わります

子育て支援課 ☎ 62・3149
または各支所市民係

令和4年6月から児童手当制度が一部改正されます。

▽改正1 特例給付に係る所得制限額が新設されます。所得が一定以上の方は令和4年10月支給分から児童手当等が支給されません。

▽改正2 現況届の提出が原則不要になります。ただし、一部受給者は、引き続き現況届の提出が必要です。また、受給者等に変更があった場合にも届出が必要になります。

妊婦歯科健診を受けましょう

健康づくり推進課

☎ 63・3781

妊娠中の方を対象に、市内の歯科医院等で歯科健診を無料で実施しています。

妊娠中にお母さんのお口の中をきれいにしておくことは、生まれてくるお子さんのむし歯予防につながります。

母子健康手帳交付時に配布される妊婦歯科健診票で受診することができます。

体調のよい時に、ぜひ受診してください。

▽健診場所 市内歯科医院等

※健診場所はホームページ等に掲載

▽対象 妊娠中の市民の方

▽内容 歯科健診、歯みがき指導

▽持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診票（歯ブラシは歯科医院で用意）

▽申込方法 歯科医院等へ予約の上受診

令和3年度に75歳になった方等の
歯科口腔健診

国保医療課 ☎ 62・2915
長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室
☎ 026・229・5320

75歳以上の対象の方は、7月1日(金)～12月30日(金)の期間（予定）に無料で歯科口腔健診を受診できます。

▽対象 次のいずれかに該当する後期高齢者医療保険の被保険者

①昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの方

②昭和17年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方で、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和3年度に歯科医療の受診がなかった方

※対象となる方には、6月下旬に、長野県後期高齢者医療広域連合から、案内通知と受診券を自宅に郵送

※健診により治療が必要な場合、治療費は本人負担

▽対象医療機関 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室までお問い合わせください。

介護保険利用者負担軽減事業

高齢者福祉課 ☎ 62・3154

生計維持が困難な低所得者が、介護保険サービスを利用した場合に、介護保険利用者負担軽減金を支給する事業です。

▽対象 ①または②に該当する方

①市民税非課税世帯に属する方で老齢福祉年金受給者

②生活保護法に規定する要保護者と同等の生活水準であると市長が認める方

▽対象サービス 全ての居宅介護サービス、地域密着型サービス、施設サービスの利用者負担額

※食費や居住費などの実費負担分は除く

※高額介護（予防）サービス費、高額介護合算療養費として支給される分、他の軽減措置により軽減されている分は対象外

▽支給額 支払った利用者負担金（自己負担）の30%

「特製婚姻届」はいかがですか

福祉課 ☎62・2919

佐久市結婚支援事業実行委員会では、オリジナルデザイン特製婚姻届を作製・販売中です。

2枚複写になっており、1枚目は、全国各地の自治体に提出できる届出用の通常婚姻届、2枚目は、フルカラーで1枚目の筆跡が一部複写されるほか、プロポーズの言葉や相手へのメッセージが書き込み、結婚記念にお手元に残せるデザイン婚姻届です。

▽販売場所 福祉課
▽販売価格 1セット 200円



ホームページ
QRコード

サポートブック「虹のかけし」をご利用ください

福祉課 ☎62・3147

サポートブック「虹のかけし」は、発達の進み方が気になるお子さんについての様々な情報を、お家の方が成長に合わせて記載していく冊子です。

進学や進級で新しいライフステージに進む際、また福祉サービスを利用する際に、新しい支援者にお子さんの情報を伝え、支援者と情報を共有することで、新たな環境で本人が安心して過ごすための手助けとなります。

ライフステージが変わり、お子さんを支援する人が変わっても支援が途切れることなく継続されるよう、この冊子をご活用ください。

冊子を希望される方は、無料で配布します。福祉課または各支所の窓口にご利用申請書を提出してください。

「佐久市海の家」開設

スポーツ課 ☎62・4004

「佐久市海の家」がオープンします。新潟県の谷浜海水浴場で海水浴やマリンスポーツを楽しんでみませんか。

▽開設期間 6月1日(水)～11月15日(火)
▽佐久市海の家場所 「いそや旅館」

新潟県上越市大字長浜191

☎025・546・2136

▽利用料金(1泊2食付)

・大人(中学生以上) 5500円

・子供(小学生) 5000円

▽受付方法 いそや旅館へ利用予約をした後にインターネットまたはスポーツ課窓口で申し込み



ホームページ
QRコード

駒場公園施設利用受付・プール夏季営業

駒場公園管理事務所

☎68・1399

施設利用受付

▽対象施設 テニスコート、弓道場、

ギリシャ劇場、多目的広場

▽窓口受付開始 6月1日(水)午後1時～

※申し込みが重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

6月10日(金)午後1時～

▽大会等の予約 管理事務所へお問い合わせください。

プール夏季営業

▽期間 6月21日(火)～9月4日(日)

▽屋内プール 午前9時30分～午後7時45分(午後8時閉館)

▽屋外プール 午前9時30分～午後4時40分

※屋外プールは、気象状況により休場または閉館時間等が変更となる場合があります

手話コーナー

ここでは、市民の皆さんに手話に親しみを持っていただけるよう、日常生活で役に立つ手話の紹介を行います。

申請(する)



左手の手のひらに右手の人差し指の指先をつけ、同時に前へ出します。

※イラスト: 長野県手話ガイドブックより

マイナンバーカードによる資格確認ができるようになりました

浅間総合病院医事政策課

☎67・2295

浅間総合病院では、マイナンバーカードを健康保険証として利用する資格確認ができるようになりました。マイナンバーカードをご利用の際は、総合受付にお声がけください。今後、特定健診や薬剤情報、医療費をマイナポータルからいつでも確認できる等便利になります。

なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合は、事前に利用手続きが必要です。手続きの方法は、マイナポータルをご覧ください。



マイナポータル
QRコード

今月のクールチョイス

(賢い選択)

2050ゼロカーボンに向けて、
今できることを実践しよう。

COOL
CHOICE



環境家計簿をつけてみよう

▽環境家計簿とは

家庭の日常生活で使用する「電気・ガス・灯油・ガソリン等の使用量」から二酸化炭素（CO₂）排出量を計算し、記録するための家計簿です。

環境家計簿をつけることで、普段家庭からどのくらいのCO₂を排出しているかを把握することができます。

CO₂排出量の計算は、電気やガスの使用量にCO₂排出係数といわれる数値をかけ合わせて導き出します。

インターネットで「佐久市 環境家計簿」を検索していただくと、ホームページ内に環境家計簿シートを掲載してありますので、ご利用ください。

環境家計簿を活用して、地球にも家計にもやさしいライフスタイルを習慣づけていきましょう。



ホームページ
QRコード

環境政策課 ☎62-2917

消費税インボイス制度説明会

佐久税務署法人課税第一部門

☎67・3460

事業者の方向けに、令和5年10月から開始する消費税のインボイス制度についての説明会を実施します。

▽日時 6月8日(水)

午前10時～11時（1時間）

午後2時～3時（1時間）

▽会場 佐久税務署 別館2階会議室

▽定員 各回20名（事前予約制）

説明会終了後、登録申請を予定している個人の課税事業者の方を対象にして、スマートフォンからe・Taxソフトを

利用する登録申請相談会を開催します。相談会に参加を予定している方は、スマートフォンとマイナンバーカードをご持参ください。

防災行政無線を用いた「アラート」による

全国一斉の緊急地震速報訓練

危機管理課

☎62・3008

▽日時 6月15日(水)午前10時頃

▽内容 緊急地震速報などの緊急時に、国から直接防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする「全国瞬時警報システム（Jアラート）」による全国一斉緊急地震速報訓練を行います。

デジタルサイネージ「わが街NAVIER設置」について

広報広聴課

☎62・3075

イオンモール佐久平に官民協働によりデジタルサイネージ（電子看板）機器が5月31日から設置されます。佐久市からの市政情報・イベント情報・住民サービス等の情報を配信していきますので、ぜひご覧ください。

▽設置場所 イオンモール佐久平1階セントラルコートエスカレーター付近



アスベスト飛散防止対策事業

建築住宅課

☎62・6637

アスベストの飛散による市民の健康被害を防止するため、建物所有者等が行うアスベスト分析調査およびアスベスト等の除去工事に対する補助金交付事業を設けています。

■アスベスト分析調査事業

▽対象建築物 アスベストを含有するおそれのある吹付け建材が使用されている建築物

■吹付けアスベスト等除去事業

▽対象建築物 多数の者が利用する建築物で、多数の者が共用で利用する部分

において、吹付けアスベスト等が露出しているもの

国・県の補助金を活用した事業のため、調査・除去等の時期によっては、ご要望にお応えできない場合もあります。調査・除去をご検討の場合、まずはお問い合わせください。

土砂災害特別警戒区域等からの移転事業

建築住宅課

☎62・6637

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）内等にお住いの方が行う、安全な場所への住宅移転に対する補助金交付事業を設けています。

■除却等事業

▽対象 レッドゾーン内等にある住宅の除却に要する経費（除却費・動産移転費・跡地整備費・仮住居費およびその他移転に伴う諸経費）

■住宅建設事業

▽対象 レッドゾーン内等にある住宅の除却等をして移転する方が、既存住宅に代わる住宅の建設や購入に要する資金を金融機関から借り入れた場合の、借入金利子に相当する経費

国・県の補助金を活用しての事業のため、移転等の時期によっては、ご要望にお応えできない場合もあります。まずはお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

病害虫の防除のお願い

農政課 62・3203

または各支所経済建設環境係

気温の上昇に伴い庭木や農作物の病気が発生が多くなります。病気、害虫が発生したら所有者または管理者が駆除してください。

特に、6月～9月はアメリカシロヒトリやマイマイガなど毛虫の発生が多くなります。庭木をよく観察し、早期防除を心掛け、周辺への拡大を防ぎましょう。リンゴやモモなどの果樹ではシンクイムシ類、リンゴ黒星病の薬剤耐性菌やモモせん孔細菌病の発生が問題となつています。果樹を出荷している方だけではなく、自家用に栽培されている方も防除をお願いします。

防除方法は、農業農村支援センターやJA、農薬販売店にお問い合わせください。ご自身で防除できない場合には、防除業や造園業など防除を行うことができる事業者へご相談ください。

また、区でアメリカシロヒトリなどの共同防除を行う場合は、噴霧器を貸し出しています。農政課または各支所経済建設環境係までご相談ください。

森林・林業について お気軽にご相談を

耕地林務課 62・3242

森林の活用についてお悩みの方へ、森

林・林業の相談に、電話・面接・現地で応じています。

改めて部落差別について考えて みませんか

人権同和課 62・3135

平成28年に「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されてから、5年が経過しました。この法律は、「現在もお部落差別が存在していることや、情報化の進展に伴って部落差別に関する状況の変化が生じている」ことを踏まえ、「部落差別は許されないものであるとの認識の下にこれを解消することが重要な課題である」としています。

市では、令和4年3月に法律の内容を踏まえ、「佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する条例」の改正を行い、条例に基づき「第四次佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画」を策定しました。一人ひとりの尊厳と人権が尊重され、誰もが自分らしく生きることのできる社会を実現していけるよう、部落差別をはじめとするあらゆる差別を解消することの必要性について、理解を深めましょう。

食中毒を防止しましょう

健康づくり推進課 62・3527

梅雨から夏の時期は、気候が暖かく湿気が多いため、細菌の繁殖が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則である、細菌やウイルスを

「つけない、増やさない、やっつける」を守って食中毒を防止しましょう。体に不調を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

- ・「つけない」 手や食材、まな板などの調理器具は、こまめに洗いましょ。
- ・「増やさない」 細菌やウイルスは時間とともに増えていきます。生鮮食品やすぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。
- ・「やっつける」 肉や魚は中心部まで十分に加熱しましょう。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

信州パーキング・パーミット制度

福祉課 62・3147

または各支所高齢者児童福祉係

信州パーキング・パーミット制度とは、公共施設や店舗等に設置されている障がい者等専用駐車区画を適正に利用いただくために、長野県内共通の「利用証」を交付する制度です。



▽対象 身体・知的・精神・発達障がい者、要介護認定者、難病患者、妊産婦、怪我などで歩行が困難な方

▽必要書類 障がい等の状況が分かる書類（障害者手帳等）

▽申請場所 福祉課、高齢者福祉課、国保医療課、母と子のすこやか相談室、各支所高齢者児童福祉係
※障がいの程度により対象とならない場合あり

佐久市デイケア

健康づくり推進課 62・3189

こころの病と向き合いながら生活されている方を対象に、こころのケア事業「音楽療法」や「デイケア」を実施しています。

一人で悩んでいる方、同じ悩みを持つ仲間と交流したい方等、お気軽にご連絡ください。

佐久市精神障がい者家族会

健康づくり推進課 62・3189

こころの病を抱えた方やその家族の交流を目的とした、精神障がい者家族会（笑みの会）があります。

一人で悩んでいる方、当事者・家族同士でお話をしたい方等、お気軽にご連絡ください。

くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎ 63・3164

▽日程 6月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

▽時間 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(1件1時間)

▽会場 佐久合同庁舎

▽参加費 無料

▽内容 弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活就労相談

▽申込期限 各相談日の前週金曜日の昼

※匿名での相談は受付不可

※同じ方による同一内容の相談は一回に限る

※相談の内容によっては日程の調整をお願いする場合あり

計量器(はかり)の定期検査

生活環境課

☎ 62・3094

取引や証明等に使用している「はかり」は、計量法の規定により、2年毎に長野県知事の検査を受けなければなりません。今年度は、臼田地域を除く市内を対象として次の日程で検査を実施しますので、該当する事業者は、検査を受けてください。

▽持ち物 はかり(おもり・分銅)、検査手数料(はかりの種類により1台250円～2300円)

※対象となる事業者には、はがきでお知

らせします。

期日	時間	対象となる地区	会場
6月20日(月)	午前10時30分～正午 午後1時～3時	岩村田・小田井・長土呂地区	佐久浅間農協 佐久岩村田支所 岩村田店
6月21日(火)	午前10時30分～正午 午後1時～3時	岸野・桜井・中佐都・高瀬地区 浅科地区	浅科保健センター
6月22日(水)	午前10時30分～正午 午後1時～3時	中込・平賀・内山地区 志賀・三井・平根地区	佐久浅間農協 平賀ライスセンター
6月23日(木)	午前10時30分～正午 午後1時～3時	望月地区	駒の里ふれあいセンター
6月24日(金)	午前10時30分～正午 午後1時～3時	野沢地区 大沢・前山地区	佐久浅間農協 さく南部営農センター

公務員合同説明会 in 佐久市

自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所

☎ 0268・22・5267

▽参加団体 長野県警察、佐久広域消防
防衛省・自衛隊

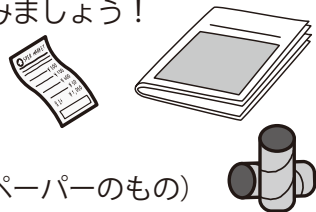
▽開催日時 6月5日(日)午後2時～4時
(受付：午後1時30分～2時)

ごみ分別

■問合せ 生活環境課 ☎ 62-3094

次のごみを分別してみましょう！

- ①レシート
- ②パンフレット
- ③紙製の芯
(ラップやトイレットペーパーのもの)



雑がみ(古紙類)の分別徹底にご協力ください

雑がみ(古紙類)は「資源」です

雑がみとは、新聞・ダンボール・紙パック以外のリサイクルできる様々な紙のことです。市で排出された可燃ごみのうち、その約半分は紙類であり、紙類の中には、お菓子やティッシュの箱などの「雑がみ」が多く含まれています。「雑がみ」の分別徹底にご協力をお願いします。

雑がみの分別

リサイクルできるもの、できないものは、分別表や市ホームページ、佐久市LINE公式アカウントからご確認ください。



友だち追加
QRコード

正解

- ①可燃ごみ ②資源A古紙類の雑がみ ③資源A古紙類の雑がみ

▽場所 佐久平交流センター
▽内容 公務員の概要説明等



ホームページ
QRコード

空き家の適切管理について

建築住宅課

☎ 62・3430

空き家を放置すると、建物の老朽化が進み、破損や倒壊等により、周囲に危険を及ぼす恐れがあるほか、防犯性の低下、景観の悪化、ゴミの不法投棄の誘発などの恐れがあります。

瓦や外壁の落下などにより、近隣住民や通行人にけがを負わせた場合、所有者等(所有者または管理者)が賠償責任を負うことになります。

また、倒壊等著しく保安上危険な状態の空き家「特定空き家等」に指定され、必要な措置を取ることを勧告された場合、土地の固定資産税や都市計画税の特例措置の適用が外れます。

空き家は個人の財産であり、その管理は空き家の所有者等が行わなければなりません。

草木が繁茂する季節には、野生鳥獣が住みつくなど、地域の住環境に影響を与えることが懸念されます。家屋および敷地内の適切な維持管理に努めていただきますようお願いいたします。

※空き家売却等相談会については11ページ参照

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」 普及運動

健康づくり推進課 ☎ 62・3527

国民一人一人の薬物乱用問題に対する意識を高め、薬物乱用を根絶することを目的として、6月20日(月)から7月19日(火)までの1か月間全国一斉に、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が実施されます。

覚醒剤や大麻、コカインなどの薬物乱用は、脳に悪影響を及ぼします。さらに、幻覚、被害妄想などの症状が現れたり、薬物依存を引き起こす原因にもなったりします。また、薬物を手に入れるため、窃盗、詐欺などの犯罪を行うことにもつながっていきます。

興味本位で近づかない、関わらない、使わないという断固とした姿勢が大切です。誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちましょう。



公園・道路の アダプトシステム活動参加者募集

公園緑地課 ☎ 62・3424
土木課 ☎ 62・3298

アダプトシステム活動に参加いただける皆さんを募集します。

▽アダプトシステム活動とは

個人や企業、団体が、公園や道路などの公共施設の「里親」となり、清掃や手入れをするボランティア活動です。

▽参加者の活動 清掃や花壇の手入れ、草刈り、剪定、トイレ清掃等

▽市からの支援 活動に必要な機材の貸し出し、燃料の提供等

▽募集期間 随時募集

▽参加方法 公園緑地課または土木課と活動場所および内容を打ち合わせ後、アダプトシステムの協定を締結

県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎ 78・5410

佐久地域にある県営住宅の入居者を募集します。

▽募集期間 6月1日(水)～8日(水)

(土日を除く)

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

佐久市子ども環境形成 ガイドライン素案への意見募集

子育て支援課 ☎ 62・3149

子どもの成育環境の観点から、「子どもにとってより良い環境」の形成に向け、主に子どもが利用する公共施設を整備する際に配慮することが望ましい要素や公共空間の使い方をまとめたガイドラインの策定にあたり、意見を募集します。

▽素案の閲覧場所 ホームページ、市役

所市民ホール(行政資料閲覧コーナー)、子育て支援課・各支所高齢者児童福祉係窓口

▽募集期限 6月19日(日)(必着)

▽提出方法 指定の様式または任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、FAX(62・2172)、メール(kosodate@city.sakunagano.jp)、持参のいずれかの方法で子育て支援課へ提出

※指定の様式はホームページに掲載
※電話や口頭による意見の提出は受付不可

であいの館 草刈りボランティア募集

であいの館 ☎ 82・0230

であいの館周辺および龍岡城五稜郭の草刈りを実施するにあたり、ボランティアを募集します。

▽日時 6月4日(土)午前6時～7時

▽会場 であいの館(田口2975・1)

▽持ち物 軍手、草刈り鎌等

臼田地区財産区有林・佐久市有林の松茸採取権にかかる一般競争入札参加者募集

【臼田地区財産区有林】臼田支所 経済建設環境係 ☎ 82・3113
【佐久市有林】耕地林務課 ☎ 62・3242

▽申込期間 6月6日(月)～20日(月)

▽入札日時 6月27日(月)午後1時30分～

▽入札場所 臼田支所2階中会議室

※参加方法等はホームページ参照

身近な自然 「水源地に出かけよう」

浅科公民館 環境政策課 ☎ 58・3957
☎ 62・2917

私たちの生活に欠かすことのできない水は、雨として大地に降り、一部は地中に染み込み地下水となり、また一部は流れ集まり川となり、どんどん下って海へ流れ、そして、海から蒸発して雲となり、また雨として大地に降るといったように絶えず循環しています。

佐久地域では、水道水源のほとんどを地下水で賄っており、その水源もたくさんあります。生活に欠かせない水の元である水源地を巡り、水の大切さについて考えてみませんか。

▽日時 7月27日(水)

午前8時30分～午後2時30分
(集合時刻：午前8時15分)

▽会場 五斗水水源ほか

▽集合場所 市役所東側駐車場(バス移動)

▽参加費 100円(保険料)

▽持ち物 弁当、飲み物、雨具、筆記用具、空のペットボトル

▽服装 散策に適した服装

▽定員 14名(申込先着順)

▽申込方法 環境政策課へ電話で申し込み

▽申込開始 6月13日(月)午前8時30分



ホームページ
QRコード

森林セラピー体験ツアー

健康づくり推進課 ☎ 62・3524

■森林セラピーとアロマクラフト

▽日時 6月25日(土)午前9時～正午

▽会場 平尾の森

▽参加費 500円(アロマ代)

▽内容 専門の資格を持つ森の案内人のガイドによる森林セラピー、専門の資格を持つ講師の指導によるアロマを使ったものづくり(虫除け、消臭等のスプレーや、保湿等のクリームなど)

▽申込期間 6月6日(月)～10日(金)

■森林セラピーとマインドフルネス体験

▽日時 7月15日(金)午前9時～正午

▽会場 平尾の森

▽参加費 無料

▽内容 専門の資格を持つ森の案内人のガイドによる森林セラピー、専門の資格を持つ講師の指導によるマインドフルネス体験(「今・ここ」に意識を向け、気づきを増やす考え方)

▽申込期間 6月13日(月)～24日(金)

■共通事項

▽対象 市内在住の方

▽定員 10名程度(申込先着順)

▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で申し込み



長野県警察官の募集

佐久警察署総務課 ☎ 68・0110

■長野県警察官A(第2回)

▽受験資格 昭和62年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人または令和5年3月までに卒業見込みの人

▽受付期間 5月20日(金)～6月20日(月)

▽第一次試験日 7月10日(日)

▽試験地 長野市、松本市、東京都

■長野県警察官B(令和5年4月採用)

▽受験資格 昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

※ただし、大学を卒業した(または卒業見込みの)人は除く

▽受付期間 7月15日(金)～8月26日(金)

▽第一次試験日 9月18日(日)

▽試験地 長野市、塩尻市

スポーツ大会参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎ 88・6123

■第17回佐久市少年野球大会

▽期日 7月23日(土)・24日(日)

(予備日 7月30日(土)・31日(日))

▽会場 佐久総合運動公園野球場、千曲川スポーツ交流広場

▽参加費 1チーム1500円

▽申込期限 6月22日(木)

■第17回佐久市少女ミニバスケットボール大会

▽期日 7月23日(土)

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1チーム1500円

▽申込期限 6月22日(木)

■第13回abn佐久市ジュニアゴルフ大会

▽期日 8月1日(月)

▽会場 サニーカントリークラブ

▽参加費 3500円(プレー代・昼食代等)

▽申込方法 6月中旬(予定)にabn長野朝日放送ホームページで受付開始

▽申込期限 7月15日(金)

■第18回佐久市民祭ソフトボール大会

▽期日 7月3日(日)

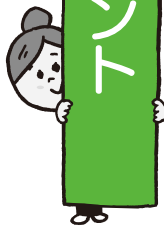
(予備日 7月10日(日))

▽会場 千曲川スポーツ交流広場

▽参加費 1チーム3000円

▽申込期限 6月17日(金)

イベント



図書館6月の行事予定 休館日のお知らせ

中央図書館	☎ 67・2111
臼田図書館	☎ 82・3932
浅科図書館	☎ 58・4321
望月図書館	☎ 53・0230

6月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。

■中央図書館

▽おはなしの会

・日時 11日(土)午前10時30分

▽赤ちゃんのおはなし会

・日時 16日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽ぼっけおはなしの会

・日時 18日(土)午前10時30分

▽語りのおもてなし

・日時 25日(土)午後3時

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 22日(木)午前11時

▽佐久の先人を語る

佐久の文化と産業を支えた神津猛

・日時 25日(土)午後1時30分

・講師 小林 收氏

・定員 20名(申込先着順)

・申込期限 6月19日(日)

■臼田図書館

▽ブック☆ブックお話の会

・日時 11日(土)午前11時

■浅科図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 9日(木)午前10時30分

▽おはなし会

・日時 11日(土)午前11時

■望月図書館

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 25日(土)午前11時

■休館期間のお知らせ

6月は特別整理期間のため、通常の休館日の他に休館日があります。

▽中央図書館・サングリモ中込図書館

5月31日(火)～6月9日(木)

▽臼田図書館・望月図書館

6月14日(火)～23日(木)

※浅科図書館は通常開館

**コスモホール開館31周年
オープニング公演**
「笑いつくせ！」
文化事業団 ☎82・3962

「ロクデyim」 「タップドゥ」
「笑いつくせ！」の公演を行います。
「ロクデyim」は、言葉を紡いでその場
で物語を完成させる即興芝居のプロ集団、
「TAPDO！」は、プロフェッショナ
ルなエンターテイメント・グループです。
笑いと感動がギッシリとつまった、最高
に面白い必見のステージです。

▽日時 6月5日(日)午後1時30分、

▽会場 佐久市コスモホール大ホール

▽入場料 (全席指定)

・前売券 2500円

・当日券 3000円

■特別ワークショップ

▽日時 6月4日(土)午後2時、

▽会場 佐久市コスモホール

▽定員 「ロクデyim」「TAPDO！」
各30名(事前申込制)

※入場券を購入された方から抽選

鎌倉彫記念館企画展
「世界のレースと
ディップアートフラワー」
鎌倉彫記念館 ☎82・7095

色々な国のレース編みを製作していま
す。お花はワイヤーと樹脂で作る創作の
お花です。合わせて約100点を展示し

ます。

▽期間 6月8日(水)～26日(日)

※休館日は月・火曜日

▽時間 午前9時～午後4時

※最終日は午後3時まで

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室

▽入場料 無料

※常設展示室は有料

平尾温泉みはらしの湯
「佐久市民DAY」

平尾温泉みはらしの湯
☎68・0261

市民の方を対象に、入浴料割引サービ
スを行います。

▽日時 6月24日(金)

▽入浴料 (通常料金の25%割引)

・大人(中学生以上) 600円

・小人(小学生) 300円

※他割引との併用は不可

▽持ち物 市内在住を証明できるもの

毎月26日「風呂の日」サービス

もちづき荘 ☎52・2515

布施温泉 ☎53・0181

穂の香乃湯 ☎58・0033

▽期日 6月26日(日)

▽サービス内容

・入浴料50円引(他割引券との併用不可)

・3つの温泉めぐりスタンプカードのポ
イントが3倍

県立美術館展覧会関連イベント

近代美術館 ☎67・1055

7月16日(土)から開催する「長野県立美
術館交流名品展 佐久からひろがる信州
の近現代美術」に関連するイベントの参
加者を募集します。

■長野県立美術館館長講演会

▽日時 7月17日(日)午後2時、

▽講師 松本透氏(長野県立美術館館長)

▽定員 30名(申込先着順)

■対話型鑑賞会(仮)

▽日時 7月24日(日)

午前10時～、午後1時、

▽講師 青山由貴枝氏、山下樹里氏、
柄澤初音氏(長野県立美術館学芸専門
員)

▽定員 各回15名(申込先着順)

※小学生以下は保護者同伴で来館し、参
加は子どものみでも可

■イベント共通

▽参加費 無料(要観覧券)

▽申込方法 電話またはホームページで
申し込み

▽申込開始 6月20日(月)



ホームページ
QRコード

**「第20回記念」佐久第九
合唱団員募集&記念イベント**

文化事業団 ☎82・3962

さあ、一緒に第20回記念演奏会で「第
九」を歌いましょう。初めての方大歓迎

です。初心者向けの特別練習もあります
ので、お気軽にお申し込みください。

▽発会式 7月15日(金)午後7時30分、

▽練習日 毎週金曜日午後7時30分、

▽公演日 12月18日(日)午後2時開演

▽参加費

・一般 5000円

・高校生以下 1000円

▽申込方法 申込用紙に必要事項を記入
し、参加費を添えて申し込み

※申込用紙は、コスモホールのホームペ
ージに掲載

▽申込期限 8月31日(木)

■コスモホール佐久第九演奏会

第20回記念講演会&映画上映会

▽日時 8月20日(土)午後1時30分、

(開場…午後0時30分)

▽場所 コスモホール 大ホール

▽入場料 無料

▽講演 「国や民族を超えて人と人との
心をつなぐ 音楽の力」

▽講師 柳澤寿男氏(バルカン室内管弦
楽団音楽監督、コソボフィル首席指揮
者、第20回記念佐久第九演奏会指揮者)

▽映画 「ルートヴィヒに恋して」

愛される「第九」の謎に迫る！ドキュ
メンタリー

▽客席数 400席



ホームページ
QRコード

**長野県宝「東一本柳古墳出土品」
指定記念講演会**

文化振興課（文化財事務所）

☎63・5321

▽日時 7月30日(土)午後1時30分～3時
(受付・午後1時～)

▽会場 市民創練センター大会議室

▽参加費 無料

▽演題 「科野の馬・信濃の馬と東山道」

※本講演は、3月5日(土)・19日(土)に中止
となった講演の振替企画

▽講師 元長野県立歴史館考古資料課長
博士（歴史学） 西山 克己氏

▽定員 80名（申込先着順）

▽申込方法 文化財事務所へ電話で申し
込み

▽申込開始 7月1日(金)午前9時

**「臨書にチャレンジ」コーナー
開設**

天来記念館 ☎53・4158

現代書道の基礎を築いた比田井天来先生
の推奨した古典の法帖について学びま
せんか。

漢字の成り立ちから、時代による様々
な書きぶり、表現方法があることを体験
していただくコーナーを設けます。

▽日時 6月25日(土)・26日(日)、
7月30日(土)・31日(日)

午前9時～午後3時

▽会場 天来記念館1階映像室

▽対象 どなたでも
▽参加費 無料（2階常設展は有料）
▽申込方法 天来記念館窓口で申し込み
※5名以上での参加は要事前連絡



オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62・3157

▽日時 6月14日(火)午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター大会議室

▽参加費 無料

▽内容 座談会、レクリエーション

▽対象 認知症の方、家族・地域の方、
専門職など

▽持ち物 飲み物

▽申し込み 不要

**望月歴史民俗資料館講座
「古文書にみる江戸の暮らし」**

望月歴史民俗資料館

☎54・2112

▽日時 6月18日(土)午後1時30分～3時

▽会場 駒の里ふれあいセンター大ホール

▽参加費 無料

▽講師 尾崎行也氏

(元望月歴史民俗資料館長)

▽定員 70名程度（申込先着順）

▽申込方法 望月歴史民俗資料館へ電話
で申し込み

**家族介護者交流会「体の不調に
ツボ押しと気功教室」**

佐久平・浅間地域包括支援センター

☎88・6281

▽日時 6月24日(金)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久平交流センター第5会議室

▽参加費 無料

▽対象 家族の介護をしている方、介護
に関心のある方など

▽内容 ツボ押し・気功

▽講師 古清水 優氏（訪問はり・きゅう・
マッサージしんあい代表）

▽持ち物 飲み物

▽服装 動きやすい服装

▽定員 20名（申込先着順）

▽申込方法 佐久平・浅間地域包括支援
センターへ電話で申し込み

**ふれあい ボールdeウォーキング
6・7月のご案内**

佐久ボールウォーキング協会事務局

☎67・3318

■例会ウォーク

▽日時 7月3日(日)午前9時～10時30分

▽集合場所 駒場公園中央噴水広場

▽参加費 100円

▽内容 公園内と長野支場散策

※体験講習もあり

▽持ち物 飲み物、雨具
■散策ウォーク

▽日時 6月12日(日)午前10時～正午

▽集合場所 南パラダセンターハウス前

▽参加費 100円

▽内容 セラピーロードから南パラダ
散策（約4km散策）

▽持ち物 飲み物、雨具

■会員募集中

▽年会費 1000円（各種特典付き）

**手話奉仕員養成講座（入門課程）
受講者募集**

佐久広域連合

障害者相談支援センター

☎63・5177

▽期間 6月22日(水)～11月9日(水)の水曜
日（全20回・状況により変更あり）

▽時間 午後7時～9時

▽会場 佐久市福祉総合センター

▽受講料 3000円

※別途テキスト代 3300円

▽対象 佐久地域に居住または勤務して
いて、全課程出席できる方

▽内容 厚生労働省カリキュラムによる
講義および手話実技表現・基本文法等
手話を基礎から学べる講座

▽定員 10名（申込先着順）

▽申込方法 佐久広域連合障害者相談支
援センターへ電話で申し込み

▽申込期間 6月8日(水)～16日(木)

教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎ 64・0212
FAX 64・0213

参加対象者は障がいのある方です。感

染拡大防止対策のため参加人数を制限しています。必ず事前に電話、FAXまたは窓口でお申し込みください。

健康体操教室

▽日時 6月2日(木)
午後1時30分～2時30分

▽会場 交流文化館浅科2階 視聴覚室

参加費 無料

▽内容 フィットネスフラ

▽持ち物 水分補給の飲み物

▽服装 動きやすい服装

料理教室

▽日時 6月9日(木)午前10時～午後1時
▽会場 中込会館3階 調理講習室

▽参加費 400円(食材費)

▽持ち物 持ち帰り容器2～3個、エプ

ロン、三角巾

※作った料理は持ち帰り

※申し込み後のキャンセルは前日の午前

中まで

気功教室

▽日時 6月22日(木)
午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館2階 和室1・2

参加費 無料

▽持ち物 水分補給の飲み物

▽服装 動きやすい服装

音楽を楽しむつどい

▽日時 7月1日(金)
午後1時30分～2時30分

▽会場 交流文化館浅科2階 音楽室

参加費 無料

▽内容 季節の曲や生演奏で心を癒す

エンジョイ・アート

▽日時 7月5日(火)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽参加費 100円(材料費)

▽内容 夏の製作・七夕飾り等

▽服装 汚れてもよい服装

スポーツ教室参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎ 88・6123

スポーツクライミング教室(全6回)

▽期間 7月5日(火)～8月9日(火)
午後6時～7時30分

▽会場 佐久平ロッククライミングセン

ター

▽参加費 2000円(親子2500円)

▽対象 年中～小学生(親子参加可)

アーチエリー教室(全3回)

▽期間 6月25日(土)～7月9日(土)
午前10時～正午

▽会場 浅科多目的屋内運動場

▽参加費 1000円

▽対象 小学5年生～中学生

教室共通

▽申込方法 スポーツ協会窓口で参加費

を添えて申し込み

▽申込開始 6月2日(木)

介護予防のための運動教室

中央隣保館 ☎ 62・0991

▽日時 7月7日(木)

午後1時30分～2時30分

▽場所 中央隣保館

▽参加費 無料

▽講師 市理学療法士

▽服装 運動のできる服装

▽持ち物 上履き、飲み物

▽定員 15名(申込先着順)

▽申込方法 中央隣保館へ電話で申し込み

▽申込期限 7月1日(金)

認知症サポーター養成講座

高齢者福祉課 ☎ 62・3157

▽日時 7月7日(木)午後1時30分～3時

▽会場 市民創健センター大会議室

▽参加費 無料

▽対象 市内在住または在学、在勤の方

▽内容 認知症の症状や予防、認知症の

人と接するときのポイントなど

▽定員 40名

▽申込方法 高齢者福祉課へ電話で申し

込み

▽申込期限 7月1日(金)

寄附

■一般寄附(順不同)

▽市へ

・現金 16万7396円

美影会 西川扇十郎様

鈴木扇十幸様

・現金 2000円

佐久の鯉太郎乙様

▽切原児童館へ

・電子オルガン1台

小林麻由様

▽佐久平浅間小学校へ

・児童用書籍40冊

(株)マリモ様

▽中佐都小学校へ

・読売KODOMO新聞190部

読売センター岩村田様

▽浅間総合病院へ

・現金 100万円

土屋昌平様

ふるさと納税寄附

これまで、ふるさと納税およびクラウドファンディングの寄附者名を掲載していましたが、今後はホームページへの掲載に変更します。



ふるさと納税 QRコード
クラウドファンディング QRコード



今月の納付

●期限内の納付をお願いします

納期限	6月30日(木)
市税等	市県民税(第1期) 介護保険料(第3期)

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。また、口座振替は感染症の予防にもなります。
※口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をお願いします。

公民館報さくし

No.207

佐久市中央公民館
〒385-0011
佐久市猿久保 165-1 市民創健センター内
Tel.0267-66-0551 Fax.0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

健康で生き生き！

おとなのダイエット講座～参加者募集～

このコロナ禍、家で過ごす時間が多くありませんか？「運動不足を少しでも解消したい！」「体重を落として身軽に動きたい！」「健康について学びたい！」という方はいませんか？

この講座は、食や健康について学びながら、仲間づくりをサポートします。まずは自分の体の状態を知ってからスタート！4回シリーズで開催します。

土日の半日開催ですので、お勤めの方も参加しやすくなっています。男女問わず募集しています。

- 内 容 毎回、健康チェックをして記録を付けます。
主な流れ【健康チェック】→【講義】→【運動または調理】
【第1回】9月11日（日）「ぴんころ食とは」調理実習
【第2回】10月15日（土）健康講座 運動
【第3・4回】11月19日（土） 12月17日（土）
- 時 間 原則午前9時から正午まで
- 場 所 市民創健センターおよび浅間会館
- 参加費 1回あたり200円から500円程度
- 持ち物 筆記用具、飲み物、ヨガマット、エプロン等
- 申込開始 6月7日（火）午前8時30分
申込先 中央公民館 ☎66-0551

～今年の感想～
毎日体重をチェックする
習慣ができました！
味噌汁の塩分チェックでは薄味
だと思っていたのに、意外と
摂取してびっくり！



コラム 色えんぴつ

今を生きる



紅雲台
佐藤 ゆみ子

「空をあゆむ うつろつと 月ひとり」井泉水
何度目にしてた筈の句碑が、コロナ禍
の外出自粛中の散歩で目に飛び込んできた。
畳一帖ほどの大きな石の明るく伸びやかな字
体も実に開放的である。

米国の科学誌が、象牙密猟が横行していた
アフリカモザンビークで牙のない象が増えて
いると報じた。命を狙われずにすんだ象達の
特徴が受け継がれたらしい。

一方、人間は命を狙われないようにやっと
ワクチンによる免疫獲得にこぎつけた。新型
コロナウイルスは変異・進化してまだまだ収
まる気配がない。常にウイルスがいる地球上
で根絶できたのは天然痘だけというから手こ
わい。

災厄に見舞われた時、昔は彗星が出現した
！外国人が井戸に毒を投げ入れた！とか何か
のせいにした。今の私たちはもうそんなデマ
には惑わされまい。過度な開発・交流・消費
などはなかっただろうかと思直しも始まって
いる。モノの価値観も変わった。コロナ後
を夢見るも、しばらくはコロナとの共生になり
そう。

月は、これらの様子をどのように見ている
だろうか。

「春は：夏は夜、月のころはさらさら」(枕草子)
梅雨明けが待ち遠しい。

第44回 佐久市民コーラスまつり 参加者募集について

「佐久市民コーラスまつり」は、佐久市内で合唱を楽しんでいる皆さんが一堂に集い、日頃の練習の成果を発表しあって互いの交流を深めようとするものです。

令和2年度・3年度は残念ながら中止となりましたが、今年度はできる限りの感染防止対策を講じて開催する方向で進めています。

●日 時 9月4日(日)時間未定

●場 所 佐久市コスモホール

●申込期間 6月1日(水)～7月1日(金)

※申込用紙は中央公民館(市民創練センター内)

または各地区館の窓口でお受け取りください。

●参加資格 佐久市にお住まいの方を主体に構成された
団体・グループ

※1グループの発表時間は入退場を含め8分以内

●参加費 1グループ 2,000円

(児童・生徒主体の団体は無料)

●その他 新型コロナの感染状況によっては、
中止となる場合もあります。

【問合せ・申込み先】

佐久市中央公民館(市民創練センター内)

電話 0267-66-0551 Fax 0267-66-0553

夏の子ども公民館 ～今年も各公民館で開催します!～

市内各地区の公民館では、子どもたちの夏休みや休日に様々な体験や創作活動のできる講座を多数企画しています!詳しくは公民館報「おさそいカレンダー」や、各地区館にあるポスター・チラシをご覧ください。多くの子どもたちの参加をお待ちしています!

●実施日 6月26日から9月10日までの夏休みや休日

●内 容 陶芸教室、工作教室、ステンドグラス教室、
防災教室、水源地探訪教室、自然散策教室など

●問合せ先 各地区館

※教室により、保護者など大人の方の同伴が必要になる場合があります。

※講座によっては、抽選とさせていただきます場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容が変更となる場合があります。



講座「飛行機を作って飛ばそう!」

少年センター補導委員の活動をご紹介します!!

補導委員って?

補導委員は、子どもたちが非行や犯罪に巻き込まれないために、地域を巡回して「声かけ」や「対話」活動を行っているほか、店舗等に立ち寄り有害環境チェック活動などを行っています。



どんな人がやっているの?

委員は、各地区から選出された80名の方と、各小・中・高等学校から選出された33名の先生達の計113名で構成されています。



活動内容を教えて?

補導委員の主な活動は、街頭補導活動、学校訪問などです。

【街頭補導活動】(毎月20回ほど) 公園、駅、ゲームセンター、カラオケ店、ネットカフェなど子ども達が集まりやすい場所を重点的に巡回し、声かけ等の活動を行っています。

【学校訪問】 各学校と補導委員とが情報交換をして、連携を深めています。

【有害環境チェック活動】 市内の店舗を訪問し、青少年の健全育成にとって有害と思われる出版物・ビデオ・玩具等の有無、それらがある場合には青少年への配慮に努めているか等のチェックを実施しています。



少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

6月11日は「信州あいさつの日」・6月19日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671 (市役所南棟3階)

以下の講座は開催できるよう準備を進めておりますが、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止または延期とする場合もあります。不明の点は、各公民館にお問い合わせください。なお、参加の際は、全員マスクの着用をお願いします。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545

講座及び学習内容		日	時	場	所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 ◎ 蘭玉でかわいい動物を作ろう なつかしい蘭玉を使ったアートにチャレンジしましょう！	7月23日(土)	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	浅間会館 創作室		まゆ玉遊び愛好家 矢ヶ崎和子先生	<参加費>500円程度 <持ち物>ハサミ・カッター <定 員>各回5組（10名程度） ※ 申込受付期間 6月22日(水) 8:30～ 6月24日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 ◎ おやこDEおやつ作り 親子で一緒におやつ作りに挑戦してみよう！ ※調理のみで試食は行いません	7月29日(金)	①9:30～12:00 ②13:30～16:00	浅間会館 料理講習室・食育室		料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>300円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定 員>各回8組（16名程度） ※ 申込受付期間 6月29日(水) 8:30～ 7月1日(金) 17:15
野沢公民館	◎ 酵素ドリンク作り教室 旬の梅を使って生きた酵素ドリンクを作りましょう！ 	7月 8日(金)	10:00～12:00	野沢会館 2階調理室		食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>2,000円（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・包丁・まな板・4ℓの広口ビン <定 員>12名 ※ 申込受付開始 6月9日(水) 8:30
	◎ 楽しく歌おう（夏） 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう！	7月12日(火)	13:30～15:30	野沢会館 2階会館ホール		歌唱指導 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※ 申込受付開始 6月14日(火) 8:30
	◎ 身近な薬草 いろいろな薬草・ハーブを知り、育て方を学びます	7月15日(金)	9:30～12:00	現地集合 薬草の里「様名平公園」 (のぞみサンピア隣)		薬草研究会 中島三幸先生 上原君江先生	<参加費>200円程度（保険料） <持ち物>飲み物・雨具 <定 員>15名 ※ 申込受付開始 6月17日(金) 8:30
	【子ども公民館（低学年は保護者等同伴）】 抽選 ◎ 何ができるかな？楽しい陶芸教室 さてさて何ができるかな？世界に一つだけの作品を作ろう！	①粘土の成形：7月17日(日) ②色 付 け：7月31日(日) (時間) 午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:00～15:00		野沢会館 創作室		学習グループ 「陶遊会」講師 佐藤山章彦先生	<参加費>700円（材料費） <定 員>午前16名・午後16名程度 <持ち物>汚れてもよい服装 ※ 申込受付期間 6月20日(月) 8:30～ 6月22日(水) 17:15
	◎ ポッチャ体験教室 誰でも笑顔で楽しめるスポーツ「ポッチャ」を体験しましょう！初心者大歓迎	7月23日(土)	9:30～11:30	野沢会館 2階会館ホール		学習グループ 「相久(IQ)ポッチャ」の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・運動ができる服装 <定 員>12名 ※ 申込受付開始 6月24日(金) 8:30
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 ◎ 親子でおいしいパンづくり パンづくりを習って、お家でも挑戦しよう！ ※調理のみで試食は行いません 	7月27日(水)	9:30～13:00	野沢会館 2階調理室		学習グループ 「パン工房」の皆さん	<参加費>300円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・子どもの上履き・持ち帰り容器 <定 員>4組（8名程度） ※ 申込受付期間 6月27日(月) 8:30～ 6月28日(火) 17:15
中込公民館	◎ なつかしの歌・こころの歌（夏） 昔懐かしい歌、思い出の歌などをみんなで歌いましょう。夏の歌集を使います	6月30日(木)	9:30～11:30	中込会館 大会議室		歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円(資料代) <持ち物>飲み物・夏の歌集（緑色） <定 員>30名程度 ※ 申込受付開始 6月1日(水) 8:30
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 ◎ トリジャー・バナー！2000万年前の佐久を探そう！①【川で宝石を探そう！】 古代の地層を学びながら、鉱石探しをしてみませんか？オパール、ガーネット、トルマリンなどの原石が見つかるかも！？	7月28日(木)	9:00～12:00	中込会館集合 内山地区		佐久市文化振興課 羽毛田卓也先生	<参加費>200円程度（保険料等） <持ち物>帽子・軍手・タオル・飲物等 <定 員>10組（20名程度） ※ 申込受付期間 6月27日(月) 8:30～ 6月29日(水) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 ◎ おやこパン教室 親子でパン作り体験してみませんか？今回は、ランチにも楽しめ、見た目もかわいい「惣菜パン」です！ ※調理のみで試食は行いません	8月 2日(火)	9:00～12:00	中込会館 料理講習室		料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>300円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定 員>6組（12名程度） ※ 申込受付期間 7月1日(金) 8:30～ 7月4日(月) 17:15
東公民館	【子ども公民館】 抽選 ◎ わくわく親子恐竜教室（全2回） 1回目は恐竜について学びます。2回目は化石採集の仕方を学び、実際に化石を探しましょう！	①座 学：7月16日(土) ②化石採集：8月 6日(土) (時間) 9:30～11:30		東会館 会議室 1, 2 化石採集（内山地域）		群馬県立自然史博物館学芸員 高桑祐司先生	<参加費>200円（保険代等） <持ち物>飲み物 <定 員>6組（12名程度） ※ 申込受付期間 6月14日(火) 8:30～ 6月16日(木) 17:15
	【子ども公民館】 抽選 ◎ わくわく親子陶芸教室（全2回） 焼き物作りにチャレンジしてみませんか。世界にひとつだけの作品を作りましょう！	①粘土の成形：7月30日(土) ②絵 付 け：8月12日(金) (時間) 9:30～11:30		東会館 会議室 1, 2		陶芸家 城田領先生	<参加費>600円（材料費等） <持ち物>飲み物・古いタオル <定 員>10組（20名程度） ※ 申込受付期間 6月29日(水) 8:30～ 7月1日(金) 17:15

■東公民館 ☎67-2545

■臼田公民館 ☎82-2106

■浅科公民館 ☎58-3957

■望月公民館 ☎53-2548

講座及び学習内容		日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
東公民館	【子ども公民館】 ◎作って遊ぼう！ぐるぐる？ゆらゆら？ 身近にあるものを工夫して遊べるものを作ろう！まわるものやゆれるものを作ります	8月 3日(水) 9:30～11:30	東会館 会議室 1, 2	生涯学習課職員	<参加費>300円程度 (材料費等) <持ち物>トイレットペーパーのしん(いくつ)か <定 員>10組 (20名程度) ※申込受付開始 7月6日(水) 8:30～7月8日(金) 17:15
	【子ども公民館】 ◎親子ふれあい陶芸教室 (全2回) 自分だけのオリジナル作品を作ってみよう！ ※小学生以上対象 (低学年は保護者同伴) ※2回とも参加できる方	①粘土の成形：7月 2日(土) ②釉薬付け：7月23日(土) (時間) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 工作室	学習グループ 「ゆびのあとの会」 の皆さん	<参加費>700円 (材料費) <持ち物>エプロン <定 員>12名程度 ※申込受付期間 6月8日(水) 8:30～6月13日(月) 17:15
臼田公民館	【子ども公民館】 ◎飯ごう炊さんと星の教室 飯ごうでご飯を炊いてみよう！ 星の観察とお楽しみが盛りたくさん！ ※詳細は後日参加者に通知します	7月30日(土) 15:00～20:00	うすだスタードーム	学習グループ 「佐久おやじの会」 の皆さん うすだスタードーム職員	<参加費>実費 <持ち物>お米・飯ごう (お持ちの方) 等 <定 員>10組 (20名程度) ※申込受付期間 6月21日(水) 8:30～6月29日(水) 17:15
	◎高山植物ウォッチング 高原植物との出会いを求めて高原へ出かけよう！ ※詳細は後日参加者に通知します	7月21日(水) 7:00～15:30	車山高原	長野県自然観察指導員 井出良二先生	<参加費>200円 (保険料等) <持ち物>歩きやすい服装と靴・昼食・飲み物・雨具 <定 員>14名 ※申込受付期間 6月15日(水) 8:30～6月17日(金) 17:15
浅科公民館	◎浅科音頭講習会 (全2回) 「浅科ドドンと音頭」や「ミナコイ講歌」を練習して、8月の「浅科どどん祭」で皆と一緒に踊りましょう ※お祭りが中止となった場合は中止とします	①7月 6日(水) 19:00～20:30 ②7月13日(水) 19:30～20:30	浅科会館 会議室1・2	学習グループ「浅科民謡レクリエーションクラブ」の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・運動のできる服装・飲み物・タオル ※申込不要。当日お越しください
	◎手作り炭酸まんじゅう教室 お墓参りやお盆に向けて、懐かしの炭酸まんじゅうを作りましょう ※調理のみで試食は行いません	7月20日(水) 9:30～12:00	浅科会館 料理講習室	学習グループ「きままなクラフト倶楽部」の皆さん	<参加費>500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・持ち帰り容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 6月15日(水) 8:30
	【子ども公民館 (保護者等同伴)】 ◎身近な自然～水源地に出かけよう！ 佐久の水資源について、水源地などをめぐって学びましょう。大人のみの参加も可	7月27日(水) 8:30～14:30	集合：8:15までに佐久市役所東側駐車場 五斗水水源 他	佐久水道企業団職員	<参加費>100円程度 (保険料) <持ち物>雨具・空のペットボトル・弁当・飲み物 <定 員>14名 ※申込受付開始 6月13日(月) 8:30 ※申込は環境政策課 (☎62-2917)
	【子ども公民館 小学4年生以上 (保護者等同伴可)】 ◎身近な防災とラジオ工作教室 防災を学び、災害時に役立つラジオを作ろう！	8月 6日(土) (時間) ①10:00～12:30 ②13:30～16:00	浅科会館 会議室1・2	佐久市危機管理課職員 日本無線(株)CSR推進部	<参加費>100円程度 (保険料) <持ち物>汚れても良い服装・飲み物・軍手・タオル <定 員>各回12名 ※申込受付開始 7月1日(金) 8:30
望月公民館	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ メニュー：ピザ&パン・バナナプリン・ゴーヤとエビの総菜 ※調理のみで試食は行いません	7月14日(水) 9:30～12:00	駒の里ふれあいセンター 講習室1	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・持ち帰り容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 6月14日(水) 8:30

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※申込受付は平日の8:30～17:15です。ただし望月公民館は月曜日と祝日の翌日は休館です。

※〈定員〉のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。

また、抽選のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。

※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

瀬 音

紫陽花が咲く頃に
ホタルが舞い始める。
そこで、ホタル水路
にはこの花を植えて
おく。ホタル研究者
から教えていただいた長
野市松代の東条小学校で学んだ
ことである。

東条小は、昭和50年代から地
域と一体となって環境教育「ホ
タル学習」を進めている。校舎
の間にホタル水路が整備され、
6月には地域を挙げてのホタル
観察会が行われる。

「月にてれ きれいに光るホ
タルだね 心がなんか すなお
になった」最後の観察会を終え
た六年生の短歌。「ホタルはね
卵の時から僅かな光を放ってい
るんだよ」。子ども達は、採卵
から幼虫の飼育・放流、成虫の
観察というサイクルに一年生の
時から関わってきている。この
寄り添いこそが、温かな心情や
科学的な知を育んできていると
思っている。

梅雨時、紫陽花が咲くと、卵
の時から幻想的な光を放つホタ
ルと、感性豊かな子ども達の姿
を思い出す。この、佐久の地で
も、乱舞とは言わないまでも、
きれいに光るホタルの姿を見た
いと願っている。

(編集委員 清水 彰)

無料 障害年金専門の社会保険労務士による 障害年金相談会

◆場所：野沢会館（事前予約制）
◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

* 人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー 等
* がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患 等
* うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方 等（労働していても受給可）

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士依田謙二事務所
芹澤社会保険労務士事務所
西澤社会保険労務士事務所

Tel. 0267-68-7367
佐久市鳴瀬 1804-2

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久市臼田224

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142

調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00～19:00 ●9:00～18:00(土曜のみ)

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

入居のご案内、介護でお困りのことなど、
総合的に何でもご相談いただける窓口です。
介護のプロが対応いたします！
お気軽にご利用下さい。



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸 内)

ことぶきの家
総合相談室
開設

わくわく×学び×安心 民間学童保育

のぞみkids after school

年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

1階 学童保育スペース

【預かり時間】学校のある平日……………14:00～18:00
土・祝・休校日・長期休み(日・年末年始を除く) 8:00～18:00
(7:00～8:00、18:00～19:00(延長あり・要予約))

2階 習い事スペース (のぞみkidsの習い事)

習い事だけでなく通う事ができます ● 学研教室 ● 英会話 ● プログラミング ● そろばん ● ピアノ

定期的にわくわくイベント開催中!!

◎敷地内に保育園誕生!

佐久市長土呂 1199-1

TEL.0267-68-1155

(担当:木内)

メール nozomikids@nozomi-g.co.jp

https://nozomikids.com/

必要なものを、必要なときに、必要な期間だけ
品質と安全性を充たした安心な商品をお届けいたします

エフビー介護サービス 検索



佐久営業所

〒385-0021 長野県佐久市長土呂862-2

TEL 0267-66-3339

FAX 0267-68-7016

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。

福祉用具レンタル・販売 住宅改修



エフビー介護サービス株式会社

〒385-0021 長野県佐久市長土呂 159-2 TEL 0267-88-8188 FAX 0267-65-8809

地域の皆さまと共に、
これからも
歩んでまいります



Chikuma Bus Group

千曲バス

本社/佐久市野沢20 佐久 0267-62-0081
上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

http://www.chikuma-bus.com

千曲バスグループ

●千曲バス営業部	小諸 0267-26-2600
●千曲バス観光部	小諸 0267-24-3300
●千曲広告	佐久 0267-62-5110
●東信観光バス	佐久 0267-53-5522
●千曲通商	佐久 0267-62-5130
●千曲観光	佐久 0267-62-1000
●千曲ハイヤー	佐久 0267-67-1010
●佐久ハイヤー	佐久 0267-62-1515
●ニュー交通	佐久 0267-65-7070
●くるまやラーメン佐久店	佐久 0267-62-1014



つどいの広場

サングリモ中込内：午前9時～正午、午後1時30分～3時30分
あさしな保育園内：午前9時～正午
もちづき保育園内：午前9時～正午
うすだ健康館内：午前9時～正午
中佐都児童館内：午前9時～正午
※利用制限がありますので、ホームページをご覧ください。

児童館午前中開放事業

対象：就学前のお子さんと保護者等の方

日時：日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の午前10時～正午

会場：岩村田・野沢・泉・平根・佐久平浅間各児童館

問合せ：子育て支援課 ☎62-3149



子育てサロン 午前9時30分～11時30分



献血 ①午前9時30分～11時30分

②午前9時30分～11時45分、午後1時30分～3時30分

※400ml献血限定となります。

※会場および日時は、都合により時間等変更になる場合があります。

※新型コロナウイルスを含む感染症対策として、会場での手指消毒、手洗い、マスク着用などの咳エチケットにご協力ください。

持ち物：運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認ができるもの、献血カード（持っている方のみ）

問合せ：健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

1

佐久平浅間児童館
泉児童館
 サングリモ中込内
あさしな保育園内
もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内

2

中込児童館
 もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内

3

中佐都児童館
望月児童館
 サングリモ中込内
あさしな保育園内
うすだ健康館内

4

サングリモ中込内

8

高瀬児童館
野沢児童館
 サングリモ中込内
あさしな保育園内
もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内

9

佐久城山児童館
あさしな児童館
 もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内

10

岩村田児童館
 サングリモ中込内
あさしな保育園内
うすだ健康館内

11

サングリモ中込内

15

佐久平浅間児童館
泉児童館
 サングリモ中込内
あさしな保育園内
もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内

16

中込児童館
 もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内

17

中佐都児童館
望月児童館
 サングリモ中込内
あさしな保育園内
うすだ健康館内

18

サングリモ中込内

22

高瀬児童館
野沢児童館
 サングリモ中込内
あさしな保育園内
もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内

23

佐久城山児童館
あさしな児童館
 もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内

24

岩村田児童館
 サングリモ中込内
あさしな保育園内
うすだ健康館内

25

サングリモ中込内

29

サングリモ中込内
あさしな保育園内
もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内
 佐久市保健センター

30

もちづき保育園内
うすだ健康館内
中佐都児童館内
 あいとびあひ田

献血 佐久市保健センター①

長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対応に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の可否等について助言を行います。

相談日時：毎日午後7時～翌日午前8時

問合せ：局番なしの「#8000」

ダイヤル回線・IP電話

「0263-34-8000」

佐久市足育推進協議会足育サポートセンター

足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。

事前予約制ですので、電話にてご予約ください。

事前予約・相談日：毎週木曜日

(午前9時～11時30分)

相談場所：足育サポートセンター

(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)

問合せ：佐久大学 ☎68-6680

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、閉所となる場合がありますので、電話でご確認ください。

休日当番医は、都合により

変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。



佐久医師会ホームページ
QRコード



2歳児歯っぴー教室（要予約）

対象：令和2年3月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）
 内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
 日時：6月16日（休）（時間は予約時に確認）
 会場：口腔歯科保健センター（サングリモ中込2階）
 持ち物：母子健康手帳、歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）、バスタオル
 予約・問合せ：健康づくり推進課口腔歯科保健係
 （サングリモ中込） ☎63-3781・63-3782



地域集団健診



子宮頸がん検診

申込み：健康づくり推進課健診推進係 ☎62-3196
 または各支所健康づくり推進係



休日当番医 診療時間：午前9時～午後5時



休日小児科急病診療センター 診療時間：午前9時～
 受付時間：午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295(代)



休日救急歯科診療所 診療時間：午前9時～正午、午後1時～3時
 受付時間：午前9時～正午、午後1時～2時
 ※新型コロナウイルス感染症感染警戒レベル6の時の受付時間は
 午前9時～正午（サングリモ中込2階） ☎63-3783

※平日夜間急病診療センターは、閉所しました。

〈受診される方へ〉

風邪症状がある方は、事前に電話でご相談ください。

健康のカレンダー

[2022年]

6月

日 sun	月 mon	火 tue
小児 歯科 荻原医院 ☎67-2051 のざわ整形外科 ☎88-6025	5 岸野児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内	6 東児童館 臼田児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
小児 歯科 こすも内科クリニック ☎88-7211 佐久平よつばクリニック ☎66-0428	12 平根児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	13 切原児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
小児 歯科 小林内科クリニック ☎66-0500 博愛こばやし眼科 ☎63-1300	19 小田井児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	20 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内 あいとびあ臼田
小児 歯科 川西赤十字病院 ☎53-3011 ながうら整形外科クリニック ☎67-8055 献血 イオンモール佐久平②	26 平根児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内 臼田保健センター （あいとびあ臼田）	27 田口児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内 佐久市保健センター

発熱等の風邪症状がある方の相談・受診について

- ①まずは電話でかかりつけ医や地域の身近な医療機関にご相談ください。
- ②かかりつけ医等を持たない方や、土日祝日や夜間など相談先に迷った場合は、
 受診・相談センター（佐久保健所コールセンター） ☎63-3178にご相談ください。

■新型コロナウイルス感染症に関する情報は、ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

お陰様で5周年
最高の舞台芸術を、親子でめぐる夏休み
第5回 児童・青少年のための舞台芸術フェスティバル

kids

キッズ・サーキット in 佐久

in Saku

2022

8/5 金 6 土 7 日



長野県佐久市内の6施設で開催

コスモホール／佐久平交流センター／交流文化館浅科／駒の里ふれあいセンター／あいとぴあ白田／佐久市総合体育館

6/7 (火)よりパスポート販売開始 7/21(木)まで
6/21 (火)より鑑賞予約開始 7/22(金)正午まで
レイアウトにて ホームページおよび予約専用電話にて

公演は完全予約制・全席指定

3日間有効

パスポート

子ども・大人

ひとり2,000円

佐久市の子ども限定

ひとり1,500円

オールマイティパス所有者限定

ひとり1,000円

主催：キッズ・サーキット in 佐久 実行委員会／佐久市／佐久市教育委員会／(一財)佐久市文化事業団 共催：日本児童・青少年演劇劇団協同組合／信濃毎日新聞社

お問い合わせ)キッズ・サーキット in 佐久 実行委員会 事務局 TEL 0267-82-3962／公式ホームページ <http://kc-saku.com>

〒384-0303 長野県佐久市下小田切124-1(コスモホール内) 電話受付時間9:00～17:00(月曜日はお休み) FAX 0267-82-3986 Eメール saku-cosmohall@sas.janis.or.jp



公式ホームページ



Facebook

新型コロナウイルス感染症対策を徹底して開催しますが、状況によっては延期または中止となる場合があります。



資源保護のため
植物性インキ／再生紙を
使用しています。

発行／佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込3056) TEL 62-2111 (代表)

編集／企画部広報広聴課 (TEL 62-3075)

佐久市中央公民館 (〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創練センター内) 館報編集委員会(TEL 66-0551)